Evidencia resultado Aplicar técnicas de cultura física ficha 1926625.

Lectura de pensamiento cultura física.

Continuando con la formación encaminada por el instructor anterior, se propone para la presente actividad el tema PROPIOCEPCIÓN y prevención de lesiones.

El presente material, es facilitado para realizar la posteriormente una evidencia.

- Leer y resumir el material de estudio (lectura).
- Desarrollar las actividades propuestas por la actividad..
- Pueden apoyarse en las lecturas recomendadas .

Lectura sobre PROPIOCEPCION, la lectura se encuentra en DRIVE- carpeta material de apoyo.

1. Cuándo hablamos de propiocepción decimos que ejercicios en superficies inestables y demás, pero **¿qué es la propiocepción** ? Justifica la respuesta basado en el material de apoyo.
2. ¿El sistema propioceptivo esta compuesto por? Defina cada componente con tus propias palabras, de una definición de máximo 2 renglones por cada una.
3. Destaque 3 motivos por lo que es importante entrenar el sistema propioceptivo, Justifica la respuesta.
4. ¿El estiramiento es bueno o malo en el calentamiento de un deportista?.
5. Exponga 3 ejercicios propioceptivos donde se ponga en practica los conocimiento adquiridos con la lectura.

- Classroom
- Entrar en la carpeta con su numero de ficha 1926625.
- Entrar en la carpeta marcada con las iniciales JAB-I trimestre 2020.
- Entrar a la carpeta Material de apoyo, en donde se encuentra la carpeta con el nombre del resultado y dentro de esta la carpeta actividad 2 y el material para desarrollar la actividad y la lectura.
- Posterior a desarrollar la actividad deben subir las evidencias en la carpeta Evidencias de evaluación, cada aprendiz es responsable de subir 1 documento de Word, con el desarrollo de la actividad, titulado evidencia 2 y el nombre del aprendiz.
- **La fecha de entrega es SABADO 21 DE MARZO, plazo MAXIMO 12 de la noche.**

- La evidencia deberá ser respondida en Word, contara con portada, adecuada ortografía, respuestas claras que resuelvan el interrogante y que no sea copiar y pegar, pues en el contenido de lectura se encuentra todo para resolver la actividad.
- Mediante el uso de las nuevas tecnologías, para el siguiente contenido deberán realizar investigación por sus propios medios de los siguientes términos: EJERCICIOS DE PREVENCION DE LESIONES EN FASE CENTRAL DE LA SESION. (este contenido es de repaso para el siguiente tema).